

УДК 796.015.527-057.875

**П. А. Григорьев, Г. И. Семёнова**

## **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ГИРЕВОГО ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Представлена методика силовой тренировки студентов в целях увеличения интереса и мотивации к занятиям физической культурой и повышения уровня здоровья молодежи. Показано, что одним из эффективных средств развития физических качеств у человека являются физические упражнения. А силовая тренировка с гирями — один из лучших способов увеличения силовых способностей студентов и их мотивации к занятиям. Излагается актуальность решения проблемы низкой двигательной активности молодежи — источника снижения физических качеств и падения здоровья. Отмечено, что занятия гиревым фитнесом способствуют общему положительному настрою занимающихся, и вызывают высокий интерес у студентов, так как они могут наблюдать свой прогресс в процессе занятий. Подробно описывается педагогический эксперимент, который проводился на базе Уральского педагогического университета.

*Ключевые слова:* студенты, гиревой фитнес, сила.

**P. Grigoriev, G. Semenova**

## **POWER TRAINING OF STUDENTS WITH THE HELP OF WEIGHT FITNESS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

The methodology of strength training of students is presented in order to increase the level of knowledge and increase the level of knowledge and improve the level of knowledge. The article describes that physical exercise is one of the most effective means of developing physical qualities in a person. And strength training with weights is one of the best ways to increase the students' strengths and motivation for pursuing classes with them. Statement of the relevance of the problem of low motor activity of youth, which leads to the success of quality and a drop in health. It is noted that weight lifting exercises contribute to the positive mood of students and

© Григорьев П. А., Семёнова Г. И., 2018

high interest among students, as they can observe their progress in the process of classes. The pedagogical experiment, which was conducted on the basis of the Ural Pedagogical University, is described in detail.

*Keywords:* students, kettlebell fitness, strength.

*Введение.* Рост различных сфер производства, загрязнение окружающей среды, огромная нагрузка на студентов, особенно в период летней и зимней сессии, привели к резкому снижению двигательной активности молодых людей (студентов), падению уровня здоровья, и как следствие, силовых способностей последних.

Проблему оздоровления студентов практически невозможно решить одними лишь медицинскими и социальными мероприятиями, направленными в основном на восстановление физических способностей людей или улучшение качества жизни. Наиболее эффективным будет путь усиления адаптационных возможностей организма, сохранения и укрепления здоровья, развития физических качеств за счет регулярных занятий физической культурой и спортом, закаливания, правильного питания и правильного режима дня [1, с. 43–44].

Одним из эффективных средств развития физических качеств у человека является физическая нагрузка. Упражнения позволяют усилить циркуляцию воздуха в организме, заставить сердце работать эффективнее, улучшить питание мышц и внутренних органов. Здоровье человека определяется множеством факторов, однако, движение (двигательная активность) — один из главных факторов [2, с. 94–96]. Двигательная активность зависит от человека, от его воли и настойчивости. Мышцы — источник движения, мощный генератор энергии, организующий накопление энергии во всех органах и тканях организма. Нейро-мышечные связи (рефлексы) играют «связующую» роль, через них передаются стимулы, активирующие энергетические процессы во всех тканях организма. Мышцы — это источник информации, сигналы и импульсы передаются в кору головного мозга от них и наоборот даже при малейшей мышечной работе. И очень большое значение имеет информация, возникающая в голове во время мышечной работы [2].

Гиревой фитнес — одно из самых популярных направлений тренировок в последние годы. Это произошло благодаря тому, что гири универсальны и могут использоваться в тренировках самой разной направленности. Упражнения с этим снарядом развивают силу, общую и силовую выносливость, координацию, гибкость. Так же они способ-

ствуют развитию морально-волевых качеств студентов: целеустремленность, настойчивость, решительность.

Гиря — инерционный снаряд. Работа с инерционным снарядом заставляет организм работать на уровне моторных нейронов, напрягая нервную систему и опорно-двигательный аппарат одновременно, что делает тело человека сильнее [3, с. 12–13].

На основании сказанного выше можно утверждать, что гиревой фитнес (или упражнения с гирями) является одним из эффективных средств и методов физического воспитания, улучшения культуры движения в процессе физического воспитания и силовых способностей человека.

Опыт занятий со студентами с использованием гирь показывает, что под влиянием физических упражнений с этим снарядом значительно укрепляется опорно-двигательный аппарат — кости становятся более крепкими, увеличивается прочность связок, сухожилий и хрящей.

Задачи исследования:

- разработать и внедрить систему тренировочного процесса на занятиях по физической культуре у студентов 1–3 курсов, основанную на применении элементов гиревого фитнеса;
- обосновать эффективность тренировок в вузе с использованием гирь.

*Организация и методика исследования.* Исследование проходило на базе Уральского государственного педагогического университета в городе Екатеринбург. В исследовании приняло участие 80 студентов 1–3 курса с примерно одинаковым уровнем подготовки (средний).

На протяжении трех месяцев наблюдались две группы студентов. В каждой группе (контрольная, экспериментальная) было 40 человек. Контрольная группа выполняла обычную институтскую программу, состоящую из различных упражнений по ОФП, с использованием различного оборудования и инвентаря — барьеры, турники, штанги, гантели, бодибары. Занятия второй группы состояли на 80 % из упражнений с гирями. В программу тренировок входили следующие упражнения: махи с гирей, протяжки, жимы одной и двумя руками, подъемы, приседания, швунги с гирей, а так же толчки и становые тяги.

Спустя три месяца, чтобы оценить их возможности, использовались стандартные тесты на общефизическую подготовку: подтягивание, прыжок в длину с места, отжимание на брусьях, приседания на одной ноге, подъем ног из виса до прямого угла.

*Результаты исследования.* Исходные результаты двух групп перед началом исследования представлены в табл. 1. Из табл. 1 видно, что результаты в тестах в обеих группах примерно одинаковые.

Таблица 1

### Результаты исходного тестирования

Группы	Тесты				
	Подтягивание, раз	Подъем ног из виса до прямого угла, раз	Отжимания на параллельных брусьях, раз	Приседание на одной ноге, раз	Прыжок в длину с места, см
ЭГ	7	10	14	7	255
КГ	9	10	12	7	248

В конце эксперимента после очередного тестирования были получены следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2

### Результаты итогового тестирования

Группы	Тесты				
	Подтягивание, раз	Поднимание прямых ног до прямого угла, раз	Отжимания на параллельных брусьях	Приседание на одной ноге, раз	Прыжок в длину с места, см
ЭГ	12	14	18	13	260
КГ	10	12	13	10	262

Из приведенных таблиц видно, что результаты улучшились в обеих группах. Но экспериментальная группа показала наилучшие результаты во всех тестах за исключением прыжка в длину с места. Это объясняется тем, что контрольная группа, очевидно, больше работала над прыжковыми качествами в манеже. Однако экспериментальная группа так же показала увеличение результата в этом тесте, потому что выполняла такие упражнения, как «махи гирей» и «толчки гирей», которые прекрасно развивают взрывную силу ног и укрепляют все мышцы, отвечающие за хороший старт с места (прыжок). Экспериментальная группа проявила себя во всех тестах на силу мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, а так же на абсолютную силу ног (приседания на одной ноге). На результаты повлияла работа с инерционным снарядом (гиря), проводимая одновременно с работой с опорно-двигатель-

ным аппаратом и нервной системой, в результате чего улучшились силовые показатели. Упражнения с гирями позволяют создать сильные и активные мышцы, которые будут готовы к движению.

**Выводы.** Исследование показало, что экспериментальная группа показала лучшие результаты почти во всех тестах. Улучшения произошли в обеих группах, но значительное увеличение силовых показателей произошло в группе, которая сделала основной акцент на тренировках с гирями. Гиря — неустойчивый снаряд, для того чтобы постоянно держать тело в балансе и выполнять упражнение верно, необходимо вовлекать в работу мышцы, которые во время стандартных классических тренировок в ОФП работают не так активно. Занятия с этим снарядом значительно укрепили силу хвата и силу предплечья, что очень хорошо сказалось на подтягиваниях, отжиманиях (тестах, определяющих силу плечевого пояса). Окрепи связки и суставы на ногах, что позволило значительно увеличить результаты в тестах на силу ног (приседания, прыжок в длину).

### Литература

1. Ануров В. Л. Силовое жонглирование гирями : учеб. пособие. М. : ВНИ-ИФК; ИНЭП, 2008. 86 с.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2—7.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1977. 215 с.

### List of references

1. Anurov V. L. (2008). *Silovoe zhonglirovanie giriyami: uchebnoe posobie* [Force juggling with weights: Proc. allowance]. Moscow: VNI-IFK, INEP, 86 p. (In Russ.)
2. Balsevich V. K., Lubysheva L. I. (1995) *Fizicheskaya kul'tura: molodezh' i sovremennost'* [Physical Culture: Youth and Modernity]. In: Theory and Practice of Physical Culture, № 4. Pp. 2—7. (In Russ.)
3. Verkhoshansky Yu. V. (1977). *Osnovy special'noj silovoj podgotovki v sporte* [Fundamentals of special power training in sports]. Moscow: Physical training and sports Publishing House, 215 p. (In Russ.)